



## **Bewegung hilft nach Schlaganfall**

**Nach einem Schlaganfall kann körperliche Aktivität die Genesung positiv beeinflussen. Zu diesem Ergebnis kommen jetzt schwedische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.**

### **Wie viel Bewegung muss es sein?**

Das fragen sich jetzt wahrscheinlich die meisten. Die Antwort der Forscherinnen und Forscher: gar nicht so viel. Die Studie der Universität Göteborg zeigt, dass Menschen, die nach einem Schlaganfall vier Stunden pro Woche Sport treiben, sich innerhalb von sechs Monaten besser erholen als Menschen, die sich weniger oder gar nicht bewegen. Wenn man bis zu sechs Monate nach dem Ereignis vier Stunden oder mehr pro Woche körperlich aktiv ist, verdoppelt sich die Chance auf eine gute Genesung sogar, so die Forschenden.

Interessant: Männer sind der Studie zufolge nach einem Schlaganfall körperlich aktiver. „Frauen und Menschen mit eingeschränktem Denkvermögen scheinen nach einem Schlaganfall weniger aktiv zu sein“, sagt Dongni Buvarp, Studien-Autorin und Forscherin im Bereich der klinischen Neurowissenschaften an der Sahlgrenska Akademie der Universität Göteborg.

### **Gehirn und Körper werden positiv programmiert**

Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper und die Gesundheit aus, sondern auch auf das Gehirn. „Körperliche Aktivität programmiert sowohl das Gehirn als auch den Körper nach einem Schlaganfall positiv um. Bewegung verbessert die Erholung des

Körpers auf zellulärer Ebene, steigert die Muskelkraft und das Wohlbefinden und verringert das Risiko von Stürzen, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unabhängig davon, wie schwer der Schlaganfall war, können die Betroffenen von mehr Bewegung profitieren“, sagt Buvarp.

Für die Studie wurden die Daten von 1.500 Schlaganfall-Patienten und -Patientinnen aus 35 schwedischen Krankenhäusern ausgewertet. Die Teilnehmenden wurden nach ihrem Bewegungsverhalten nach dem Schlaganfall in verschiedene Gruppen eingeteilt. Die eingeschlossenen Patientinnen und Patienten wurden zwischen 2014 und 2019 in Schweden behandelt.

## **Bewegung gegen Schlaganfall**

Die Ergebnisse der Studie zeigen: Regelmäßige Bewegung ist nicht nur nach einem Schlaganfall empfehlenswert. Denn regelmäßige körperliche Aktivität kann Schlaganfall-Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und erhöhte Cholesterinwerte senken – und so einem Schlaganfall vorbeugen.

Die gute Nachricht: Es muss nicht gleich schweißtreibender Sport sein! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt Empfehlungen, wie viel man sich bewegen sollte. Für einen optimalen gesundheitlichen Effekt empfiehlt die WHO mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche mit moderater Intensität oder 75 Minuten Bewegung pro Woche mit hoher Intensität. Dabei gilt: Die Bewegung muss nicht am Stück erfolgen, sondern sollte über die Woche verteilt werden, zum Beispiel 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen pro Woche. Mit mittlerer Intensität sind Aktivitäten gemeint, bei denen Erwachsene eine leicht erhöhte Atem- und Pulsfrequenz haben, zum Beispiel bei einem zügigen Spaziergang. Bewegung mit hoher Intensität ist Bewegung, die als anstrengend empfunden wird. Beispiele sind Laufen, schnelles Radfahren oder Schwimmen.

*Quelle:*

Dongni Buvarp, MD, PhD; Adam Viktorisson, MD; Felix Axelsson, MSc; et al. Physical Activity Trajectories and Functional Recovery After

Acute Stroke Among Adults in Sweden JAMA Netw Open. 2023.  
Published May 1, 2023. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.10919

## **Bewegen Sie sich genug?**

Finden Sie es heraus! Mit unserem Bewegungsrechner können Sie versteckte Bewegungen in alltäglichen Aktivitäten entdecken und Ihre Bewegungsbilanz verbessern.

> [Hier geht es zum Bewegungsrechner.](#)

Zuletzt aktualisiert: 20.06.2023